Автор: Administrator
17.07.2008 15:52 -

Чтобы определить, какое количество калорий необходимо вашему организму ежедневно, вам нужно определить свой тип фигуры. Знание своего тина поможет также при переходе на диетическое оздоровительное питание и, бесспорно, в занятиях спортом, корректирующих недостатки фигуры. Мы расскажем вам, как можно выяснить свою принадлежность к той или иной "весовой категории", и соотнести традиционные и ваши собственные результаты.

Известно, что люди делятся на три типа телосложения; астеники, нормостеники, гиперстеники. Астеники - ну очень худые люди: длинные и тонкие руки и ноги, худенькая шея, кость легкая, плечи узкие, а грудная клетка длинная и плоская. Мышцы развиты довольно слабо, и худощавость бросается в глаза. Определить, к какому тину фигуры относится ваша, вы можете, измерив окружность запястья: у астеников он равен 16 сантиметрам и меньше.

У женщин гиперстенического телосложения поперечные размеры тела намного шире, чем у астеников и даже у нормостеников. Кость у них широкая и тяжелая, плечи объемные, грудная клетка широкая и короткая. Окружность запястья у гиперстеников равна 18,5 сантиметра и более. Нормостеники имеют окружность запястья от 16 до 18,5 сантиметра . Окружность их грудной клетки обычно равняется половине роста плюс 2- 4 сантиметра ; окружность талии: рост минус 100; окружность бедер больше окружности талин примерно на 30 сантиметров .

В идеале у женщины должны быть правильная осанка, высоко поднятая голова, покатые (в меру) неширокие плечи, высокая грудь, плоский живот, стройные бедра и красивые ноги. Если у женщины крупная кость и если женщина не обладает вышеперечисленными физическими достоинствами, ей не нужно отчаиваться.

Красивая осанка и грациозность движений, которые можно приобрести благодаря занятиям спортом и правильному питанию, сведут на нет все огорчения от ширококостности, если таковые раньше были. Главным же условием красоты остается любовь к себе как к неповторимому созданию Природы. Женщину любят тогда, когда она сама себя любит и уверена в себе - это давно известно. В случае недостающей уверенности необходимо общее оздоровление организма, о чем мы рассказываем в нашей книге.

Традиционные объемы тела зависят также от роста женщины. Если так получилось, что ваш рост оказался ниже 160 сантиметров , масса тела должна быть меньше нормальной на 10-15%. Высокой худощавой тонкокостной женщине не мешает немного прибавить в весе, даже если она идеально "проходит" но традиционным таблицам определения нормального веса. Зная свою норму, каждая женщина с успехом может понять, к чему или от чего ей следует стремиться.

А теперь мы предлагаем вам простые вычисления, с помощью которых вы сможете определить свой вес (его желательное цифровое выражение).

Автор: Administrator
17.07.2008 15:52 -

1. Индекс Кетле, согласно которому масса тонкокостной женщины должна составлять 315- 335 граммов на каждый сантиметр роста; нормокостной 340- 360 граммов ; ширококостной 365- 385 граммов .

2. Свой вес (не утаивайте ни грамма) поделите на свой рост в математическом квадрате (выразите рост в метрах). В результате вы получаете коэффициент массы тела, помогающий диетологам назначить необходимое правильное питание. Ну, а вы сами себе назначите все, что нужно, если не отложите книгу в нижний ящик стола, спасовав перед грядущими трудами. Итак, если полученный коэффициент не превышает 20-25, у вас все хорошо (пока), но над питанием все-же чуть поработайте.

Например, если ваш рост - 167 см , а весите вы 58 кг , то коэффициент будет 58;(1,67х1,б7) = 20,8.

Если ваша цифра превышает 25, то вы набрали лишний вес, займитесь собой, начиная с сегодняшнего дня. Полученная цифра превысила 30 - у вас начинается ожирение. Очень жаль писать об этом, потому что наше перечисление несколько напоминает тест, только грустный, к сожалению. Но все в ваших руках, и только в ваших, поверьте. Чем скорее вы начнете действовать, тем быстрее ваш организм пойдет на поправку и вы начнете чувствовать себя лучше. Желаем вам удачи!

НУЖНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, ИЛИ КАК С ПОМОЩЬЮ ОДЕЖДЫ СКРЫТЬ НЕДОСТАТКИ И ПОДЧЕРКНУТЬ ДОСТОИНСТВА ФИГУРЫ

Автор: Administrator
17.07.2008 15:52 -

Идеальных людей на свете не бывает. Недаром герой небезызвестного фильма философски заметил, что "у каждого свои недостатки". Это действительно так. Но, к сожалению, наряду с настоящими недостатками существуют и мнимые, придуманные нами самими. Ведь ни для кого не секрет, что только редкие человеческие индивидуумы довольны своей внешностью.

Опять же, между удовлетворенностью своим внешним видом и патологическим самолюбованием ("нарциссизмом") грань очень и очень тонкая, и в любой момент она может попросту исчезнуть. Поэтому в отношении к себе, любимому и неповторимому, лучше всего придерживаться золотой середины, так как излишняя уверенность в своей привлекательности может поставить вас в неловкое положение, ведь окружающие могут иметь другое мнение по поводу вашей внешности. Да и, как правило, для самих себя мы судьи не объективные, а крайне пристрастные.

Эта мания величия, что иногда в народе именуют полным отсутствием комплексов, как нельзя лучше проявляется в выборе одежды. Удивительно, но даже сейчас, когда мода стала очень разнообразной и менее категоричной, когда мирно сосуществуют совершенно взаимоисключающие стили и направления, многие толстушки упорно втискивают свои обширные телеса в мини-юбки и платья-стрейч, хотя можно следовать моде и быть суперстильной женщиной, не выставляя на всеобщее обозрение свои жировые запасы.

Чрезмерное же критиканство в свой адрес тоже не сулит ничего хорошего. Занимаясь самоуничижением и самобичеванием, вы не только не исправите те недостатки, которые мешают вам жить, но и приобретете кучу новых - например занудство. Поверьте, занудство и вечное недовольство всем и вся, не исключая и себя, куда худший недостаток, нежели слишком широкие бедра или короткая шея. Самое интересное, что такое недовольство собой, закомплексованность порой совершенно беспочвенны, но

доказать это "счастливому" обладателю тех или иных комплексов практически невозможно.

В принципе, комплексы есть практически у каждого человека и, к сожалению, не всегда можно преодолеть их" самостоятельно. Если ваша закомплексованность зашла слишком далеко, то помочь вам сможет только специалист.

Если недостатки вашей фигуры приводят вас в отчаяние и жить с ними совершенно невмоготу, то постарайтесь изменить себя. От недостатков в телосложении можно избавиться - с трудом, конечно, но все-таки шанс есть. Вместо того чтобы орошать слезами подушку по ночам и жаловаться на судьбу, которая обделила вас, не предоставив вам на блюдечке с голубой каемочкой длинные стройные ноги, лебединую шею, осиную талию и тому подобные составляющие женской привлекательности бегите на стадион или в тренажерный зал, садитесь на диету - в общем, немедленно займитесь совершенствованием своей оболочки, которую выделил вам в пожизненное пользование Господь Бог. Чем скорее вы вступите на путь совершенствования, тем скорее добьетесь результата и обретете покой и счастье, уверенность в себе.

Если же недостатки ваши не поддаются исправлению с помощью физических нагрузок, диет и т. п., но при этом они не настолько велики и ужасны, чтобы прибегать к оперативному вмешательству, то вам остается одно - одеваться сообразно своему типу фигуры.

Существует множество абсолютно невинных женских хитростей, которые способны полностью скрыть ваши недостатки или настолько приглушить их, что окружающим и в голову не придет выискивать какие-либо изъяны. Главное - не просто быть уверенной в себе, а излучать флюиды уверенности на окружающих вас людей, ведь всем известно, что окружающие будут видеть вас именной такой, какой вы видите себя сами. Поэтому забудьте о своих недостатках и вспомните о достоинствах - их у вас куда больше. Возлюбите себя, а ближние в свою очередь возлюбят вас.

В конце концов, кто тот третейский судья, который решает за нас, какой на сегодняшний день рост предпочтительнее или какая форма груди войдет в моду в этом сезоне? Этим судьей является то самое пресловутое общественное мнение, которое навязывает нам свой вкус и свое мнение. Иногда бывает так, что вашим недостаткам смертной завистью завидуют другие, у которых вы видите одни только достоинства. Все в мире относительно, не забывайте об этом.

Но в этой главе мы не ставили перед собой цели научить вас любить себя и превращать свои недостатки в достоинства - отнюдь. Наша задача заключается в том, чтобы посоветовать вам, каких принципов при выборе и покупке одежды вы должны придерживаться, чтобы недостатки ваши не казались столь заметными.

Всегда вызывали восхищение окружающих высокие статные женщины, но если еще 100-150 лет назад высокой называлась женщина, рост которой приближался к 167- 170 сантиметрам , то в наше время пределов для совершенства нет. Женщины так называемого "баскетбольного" роста (180 сантиметров и выше) на наших улицах не редкость. В прошлом веке такая высоченная дама вызывала бы недоумение, ну а сейчас, если Бог наградил тебя гулливерским ростом - прямая дорога тебе, милочка, на подиум. Но, к сожалению, подиумов в мире не так уж и много, и на всех длинноногих их не хватит. А в обычной жизни такой рост вызывает разные мнения. Нравятся или не

нравятся вам высокие женщины - это проблемы личного плана, на вкус и цвет, как говорится, образца нет. Но согласитесь, что и суперуверенной в себе девушке неприятно то и дело слышать в свой адрес - "каланча". Тут любой засомневается в преимуществах своего высокого роста.

Так вот, если вы горите желанием во что бы то ни стало зрительно уменьшить свой "баскетбольный" рост, то мы можем посоветовать вам следующее: старайтесь носить брюки и блузки контрастных цветов (конечно, это правило распространяется не только на брюки и блузки), избегайте тканей с продольными полосами и узких, приталенных платьев. Кроме того, удлиненные глубокие V-образные вырезы не для вас.

В идеале вы должны носить широкие юбки или юбки со складками. Желательно, чтобы платья, которые вы носите, были отрезными по талии, можно подчеркнуть талию поясом. И пожалуйста, при покупке той или иной вещи учитывайте расцветку ткани, из которой она сшита. Самым оптимальным вариантом для вас будут ткани в клетку или горизонтальную полоску, а также ткани с рисунком, равномерно заполняющим фон.

Наряду с мирно ходящими но улицам наших горо" дов "останкинскими башнями", встречаются и их антиподы - женщины маленького роста. Естественно, что и им ничто человеческое не чуждо - им вовсе не хочется, чтобы эти "дылды" их затмевали, они тоже хотят быть заметными и привлекательными. Что же делать в этом случае?

Итак, если вы страдаете от своего небольшого роста, то и в этом случае правильно подобранный наряд может зрительно "вытянуть" вашу фигуру и вы перестанете, наконец, чувствовать себя Дюймовочкой в стране великанов.

Так уж вышло, что ваш рост далек от отметки 168- 170 сантиметров , а вам несмотря ни на что хочется казаться высокой. Чтобы казаться выше, носите одноцветные брюки и блузки. Узкие брюки и длинные прямые юбки (но только однотонные) не только подчеркнут вашу стройность, но и зрительно увеличат ваш рост. Вашему зрительному "росту" как нельзя лучше поспособствуют ткани с продольными полосами.

Рост запрограммирован природой и ничего нельзя с этим поделать, хотя время от времени появляются сообщения о методиках, увеличивающих рост, "вытягивающих" коротышек. Но, как правило, речь идет о нескольких сантиметрах. На большее рассчитывать не ириходится. Придется смириться, но вовсе не отчаиваться - тем более, что с помощью наших советов и рекомендаций вы наверняка избавитесь от комплексов по поводу своего "существенного" недостатка.

Но, к сожалению, не только рост доставляет нам массу проблем. Женщине только дай повод иокоматься в себе - и она тут же, как факир из цилиндра, вытащит на свет божий целую гирлянду недостатков, отравляющих ей жизнь.

Ноги - вот еще один источник бедствий для женщин и визуального наслаждения для

мужчин. Страдают женщины, конечно, только в том случае, если форма или длина нижних конечностей оставляют желать лучшего. Когда же ноги в порядке: достаточно стройны, не слишком коротки и самое главное - прямые, в этом случае они являются предметом гордости женщины, но не всегда природа заботится о нас, поэтому приходится заботиться о себе самим.

Так вот, если ноги ваши не слишком прямые, то отчаиваться не стоит - даже такой существенный изъян можно с успехом замаскировать, достаточно лишь носить длинные юбки и широкие брюки. Конечно, хочется иногда сменить имидж, не ходить же в самом деле ежедневно в юбках до пят.

Как раз для такого случая мы припасли еще одну небольшую хитрость; при не особенно прямых ногах никогда не носите юбки длиной до колена и на 5- 7 сантиметров ниже, а также до середины икры - это только подчеркнет ваш недостаток, зато короткие юбки (на 10- 12 сантиметров выше колена) или юбки длиной до щиколотки вполне приемлемы - правда, при небольшой кривизне. Вам также противопоказаны брюки зауженной формы.

Бывает и так; что, при общей стройности и подтянутости фигуры, ноги оказывают медвежью услугу своей полнотой. В этом случае вам противопоказаны короткие узкие платья и юбки; кроме того, ни в коем случае не носите колготки и чулки ярких, замысловатых расцветок. Вам как нельзя лучше подойдут платья и юбки умеренной длины, несколько расширенные книзу, и однотонные чулки и колготки, но только не белые, так как белый цвет зрительно увеличивает объем, а вам необходимо его скрыть. Что же касается брюк, то ограничений в этом плане нет - и широкие, и узкие брюки помогут вам скрыть упущение природы.

Ну, а уж если ваши колени, что называется, "подкачали", то лучше не искушать судьбу и носить вещи, скрывающие этот дефект.

Ноги могут быть красивой формы, стройными, но недостаточно длинными. Что же делать в этом случае? Ничего особенного делать не надо: носите "мини" - и все будет хорошо. Никогда не надевайте платья с заниженной линией талии. Вам очень пойдут платья прямого покроя, либо расширенные книзу. В общем, фасон должен зрительно уменьшать длину туловища и увеличивать длину ног. Такого эффекта можно добиться и при ношении платьев, отрезных выше линии талии.

Мы рассказали о ногах, а теперь, плавно передвигаясь выше, добрались и до бедер, которые тоже доставляют немало хлопот прекрасной половине человечества. Требования моды к их объему постоянно колеблются: то предпочтение отдается широким бедрам, подчеркнутым осиной талией, то в моду входит стиль "унисекс" - в этом случае бедра должны лишь намекать о себе, причем намек должен быть очень тонким. Угнаться за модой трудно, но еще труднее постоянно соответствовать лидирующему типу фигуры, так как меняются они с завидным постоянством. Поэтому придавайте своей фигуре желаемые формы с помощью одежды.

При чрезмерно широких бедрах не носите обтягивающих юбок и платьев, также не рекомендуются и приталенные платья. Наиболее подходящими для вас будут вещи свободного, полуприталенного или прямого покроя. Хорошо сумеет замаскировать "крутые" бедра вертикальная отделка по всей длине платья или просто вертикальные полосы. Избегайте всего того, что лишний раз подчеркнет ваши пышные формы. И хотя некоторым представителям противоположного пола правятся именно широкие бедра, но - выбор за вами.

Автор: Administrator
17.07.2008 15:52 -

Во все времена женщины стремились обладать "осиной" талией. Раньше с этой задачей легко справлялся корсет, а теперь такие пытки ни к чему, просто при выборе фасона одежды учитывайте следующее: при не слишком тонкой талии носите джемпера и блузки навыпуск. Не подчеркивайте талию поясами и ремнями. Вам подойдут платья и костюмы прямого покроя или полуприталенные.

Некоторые женщины недовольны размерами своей груди: одним она кажется слишком маленькой, другим - слишком большой. И те и другие стремятся всячески скрыть и эти, но их мнению ужасные, недостатки. Да, пластические хирурги в этой области никогда не останутся без работы. Но подумайте, стоит ли ложиться под нож, чтобы изменить форму и размер груди, не проще ли прислушаться к нашим советам.

В любом случае, если вы хотите зрительно уменьшить свою грудь, то старайтесь носить вещи навыпуск. Для этих целей также хороши вертикальные полосы на одежде. Категорически не рекомендуем вам носить обтягивающие джемпера и водолазки, такой наряд выставит напоказ все ваши достоинства, которых вы почему-то стесняетесь.

Тем же страдалицам, которые, наоборот, хотят придать своей груди недостающий объем, мы посоветуем носить свободные джемпера длиной до талии. Очень хорошими помощниками для вас в этом случае будут горизонтальные полосы на одежде. Кроме того, подплечники, увеличивая линию плеча и придавая им соответствующую форму, также способствуют зрительному обману, цель которого увеличить объем груди. Летом вы можете смело носить короткие топики. Разнообразные блузки с рюшами и жабо на груди помогут вам скрыть ваш недостаток, превратив его в достоинство.

Ну, вот мы добрались и до шеи. Конечно, все женщины мечтают иметь красивую "лебединую шею", но не всем природа преподнесла такой подарок. Расстраиваться и по этому поводу не стоит.

Итак, у вас короткая шея и вам иногда кажется, что она просто отсутствует: голова покоится на плечах, как арбуз на блюде, что приводит вас в жуткую депрессию. Как же преодолеть этот комплекс и сохранить душевное здоровье? Да самым простым способом - выполнять наши рекомендации.

Если вы страдаете оттого, что ваша шея слишком короткая, то никогда не приобретайте вещей с воротниками-стойками, вам противопоказаны водолазки и свитера с круглыми вырезами. Старайтесь не обременять вашу шею всевозможными украшениями и декоративными шарфами - такой нагрузки она не выдержит. Оптически удлинят вашу шею вертикальные полосы.

Некоторые слишком привередливые особы проявляют недовольство и по поводу слишком длинной шеи. Им кажется, что шея такой невероятной длины напоминает не лебединую, а скорее змеиную, а уподобляться гадюке, само собой, никому не хочется. В этом случае избегайте глубоких и узких вырезов, продольных полос на одежде. Горизонтальное расположение рисунка зрительно укоротит вашу шею. Вам подойдут воротники-стойки, отложные воротники, вырезы круглой формы. Не бойтесь носить украшения и декоративные шарфы, чем больше вы навешаете на себя всевозможных бус, колье, ожерелий, тем короче будет казаться ваша шея, но и в этом случае не переусердствуйте и не станьте похожей на рождественскую елку.

Автор: Administrator
17.07.2008 15:52 -

Теперь мы хотим поговорить о самой, на наш взгляд, животрепещущей теме во все времена - о моде для полных. Естественно, что для вас (если вы, конечно, принадлежите к этой части прекрасной половины человечества) приемлема только одежда, скрадывающая полноту, а не подчеркивающая ее. К маскировочным средствам можно отнести и определенную цветовую гамму, и фасон одежды, и расположение рисунка на ткани.

Согласитесь, что довольно нелепо смотрится полная женщина, одетая в платье чересчур яркой и аляпистой расцветки, и все-таки есть любительницы подчеркивать свою полноту тканями с крупным рисунком. Представьте себе картину: идет полная (в меру полная женщина), а на ней нечто невиданное; платье, по всей поверхности которого растут неопознанные цветы величиной с бычью голову, мало того - они ярко-красные. Как вам кажется, сумеет женщина в таком наряде скрыть свою полноту или хоть несколько умалить ее? Скорее всего, нет. Такой живописный орнамент придаст ее и без того "солидному" телу еще большую "весомость".

Мы надеемся, что вы облаете вкусом и чувством меры, поэтому такого казуса с вами не произойдет во веки вечные. Всем хочется красиво и модно одеваться - это понятно. Но все же, подбирая себе одежду, оценивайте себя реально, не занижайте требования, чтобы потом не оказаться в нелепом, глупом положении. К тому же сейчас мода достаточно демократична, нет строгих ограничений, носите то, что вам идет, что подчеркивает вашу индивидуальность, и вы всегда будете уверенно себя чувствовать.

Какие же конкретные советы можно дать толстушкам?

Итак, одевайтесь исходя из своих физических данных. При полноте совершенно недопустимы обтягивающие вещи, "мини" и тому подобные молодежные "штучки". Носите вещи свободного покроя, спокойных нейтральных тонов - только таким способом вы сможете зрительно уменьшить свои габариты. Вам совершенно не пойдут юбки в складку, не носите блузки и юбки контрастных цветов. Однотонные вещи будут для вас оптимальным решением проблемы. Никаких горизонтальных полос, рюшек и оборок - строгость, строгость и еще раз строгость - этого правила вы должны придерживаться при выборе одежды.

Неплохо будут на вас смотреться широкие брюки или брючные костюмы свободного покроя. В общем и целом носите то, в чем вы себя комфортно чувствуете.

Мы искренне надеемся, что наши советы и рекомендации помогут вам если и не избавиться от мучающих вас комплексов, то хотя бы приобрести чуть больше уверенности. Вы позабудете, что у вас слишком широкие бедра или слишком маленькая грудь, перестанете ежеминутно мучиться сомнениями по поводу своей внешности - вы просто начнете жить и радоваться жизни. Если мы хоть в минимальной степени поспособствуем такому изменению, то о большем мы и не мечтаем.